

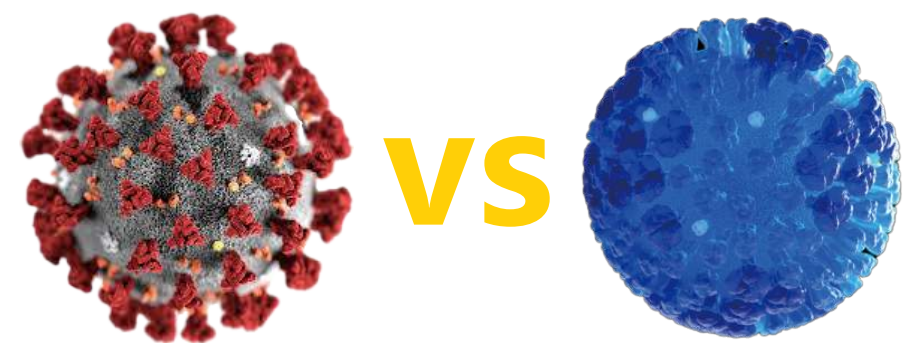
코로나-19 재택 격리 안내서

작성: '세계는 우한을 주목한다' 자원봉사 단체

全球看武汉 | 丁香园 居家隔离指南 韩语版

制作: “全球看武汉” 志愿者团队

신종 코로나 바이러스와 인플루엔자 바이러스(독감) 의 구별



- 1 코로나 바이러스 폐렴의 주요 증세: 호흡이 가빠지거나 호흡 곤란.

코로나 바이러스 초기 증상은 독감과 유사하여, 발열, 두통, 근육 무력감, 몸살 등의 증세만으로는 구별하기 어렵다. 그러나 이번 바이러스 폐렴은 호흡곤란 등 호흡기 감염 증세를 보이는 환자가 다수였다. 만약 '감기' 이후에도 호흡이 곤란하거나 가빠지는 경우가 있다면 경계해야 한다.

- 2 7일차가 제일 중요하다.

중국 국가 위생건강위원회가 2월 19일에 발표한 '신종 코로나 바이러스 폐렴 진료방안(시행 제6판)'의 조사 결과에 따르면 잠복기는 1~14일인데 실제로는 3~7일의 경우가 많았다.

중국 국가 위생건강위원회가 1월 27일 발표한 '신종 코로나 바이러스 폐렴 진료 방안'(시행 제4면)에 따르면 중환자는 보통 일주일 후에 호흡곤란을 겪는다.

재택시 예방법



1 열린 창문을 통해 전염이 되나요?

창문을 열고 환기시키는 것은 오히려 실내에 존재할 수 있는 바이러스의 양을 낮추는 데 도움이 되고 실내 공기를 새롭게 할 수 있다. 실외의 공기는 "희석" 되어서 바이러스를 실내로 전파할 가능성이 거의 없다.

만약 집에 급성 호흡기 감염증 의심 환자가 있다면, 환기 시 창문을 열어 환기해야하며 환기 시스템을 사용하면 안된다. 환자가 위치한 구역의 공기가 깨끗한 구역으로 들어가지 않도록 해야 한다.

2 어떤 상황에서 재택 격리가 필요한가?

현재로서는 이하 세 가지 경우 재택 격리 관찰이 필요하다:

a. 증상이 가벼운 의심 환자

의사의 진단을 받고 코로나 바이러스로 의심하지만 증상이 경미한 편이며, 집에서 격리 관찰할 것을 권고 받은 경우.

b. 밀착 접촉자

확진자나 고도의 의심 환자와 비교적 긴밀하게 접촉한 적이 있는 사람이다.

아래 상황에 해당되면 밀착 접촉자에 속하며, 재택 격리가 필요하다.



확진된 환자와 공동 거주, 학습, 근무, 또는 기타 밀접한 접촉이 있는 경우;



확진환자의 진료, 간호, 면회 등을 하였으나, 유효적인 방호조치를 하지 않는 경우;



확진환자와 같은 병실에 입원한 경우;



확진환자와 동일한 대중 교통에 탑승하고 근접 접촉한 경우.

마지막 경우는 더욱 주의가 필요하다. 현지 정부, 언론, 또는 관련 권위 있는 기관에서 발표되는 확진자가 탑승한 열차 및 항공편에 대한 관심이 필요하며 같은 객차에 있었던 것으로 확인된 경우에는 자택 격리 및 현지 진료기관에 연락해야 한다.

c. 현지 보건부에서 격리할 필요가 있다고 판단을 내린자 발열(체온 > 38 °C)하나가 나타나면 즉시 관련기관에 연락해야 한다.



숨이 막히고 눈에 띄는 가슴 답답함을 동반한 경우.



코로나 바이러스 확진 환자를 가까이에서 접촉한 적이 있는 경우.



원래 고혈압, 심장병 등 심뇌간신(心腦肝腎)의 질병이 있는 환자의 경우.

(주의: 일반지역 일반 성인만 참조, 역병지역은 엄격한 기준이 있을 수 있음)

재택 격리 하의 조치



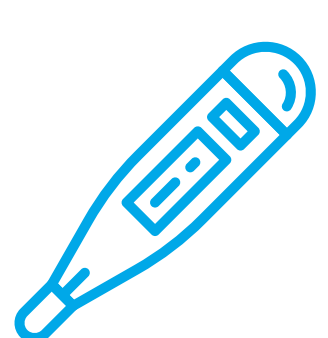
1 혼자 거주하는 것이 가장 좋으며 환경적 요구사항은 아래와 같다:

- 환기가 잘 돼야 한다: 적어도 창문 하나는 갖추고 집안 공기가 밖으로 나가는 방으로 오염 공기가 공공 구역으로 새어나가지 않도록 하는 것이 좋다;
- 단독 화장실과 샤워실이 필요하다.
- 가구는 목재, 금속 재료를 사용하는 것이 소독이 편리하다 (만약 가죽 및 천 가구만 있다면 일회용 비닐을 까는 것이 좋다.)
- 방 안에 물품이 적을 수록 전염 확률을 낮출 수 있고, 향후 소독과 청소의 번거로움을 줄일 수 있다.

2 재택 격리에 필요한 물품은 주로 소독 간호용품 생활용품 등이다:

<input checked="" type="checkbox"/> 체온계	아침저녁으로 체온을 측정하고 몸 상태를 확인한다.
<input checked="" type="checkbox"/> 마스크	N95 (KF94)마스크 또는 일회용 외과 마스크.
<input checked="" type="checkbox"/> 소독액	염소소독액이 함유된 락스 종류.
<input checked="" type="checkbox"/> 알코올	75퍼센트의 스프레이, 순면 조각 등.
<input checked="" type="checkbox"/> 비누 / 손 세정제	일반 비누, 손 세정제. 손 세정제 젤은 농도가 높은 것으로 선택해야 한다.
<input checked="" type="checkbox"/> 티슈	여러 겹의 티슈를 우선적으로 선택한다.
<input checked="" type="checkbox"/> 전용 쓰레기봉투 및 뚜껑 달린 쓰레기통	사용한 마스크와 기타 분비물을 처리한다.
<input checked="" type="checkbox"/> 일회용 수건 또는 개인 전용 수건.	

3 재택 격리 기간 동안, 관찰방법은 다음과 같다:

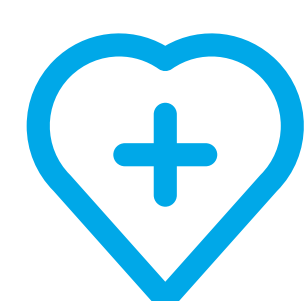


• 재택 격리하는 경우, 하루에 최소 2회 정도 체온을 측정하고 증상의 변화를 관찰하여 증상이 나아질 때까지 기록해야 한다.

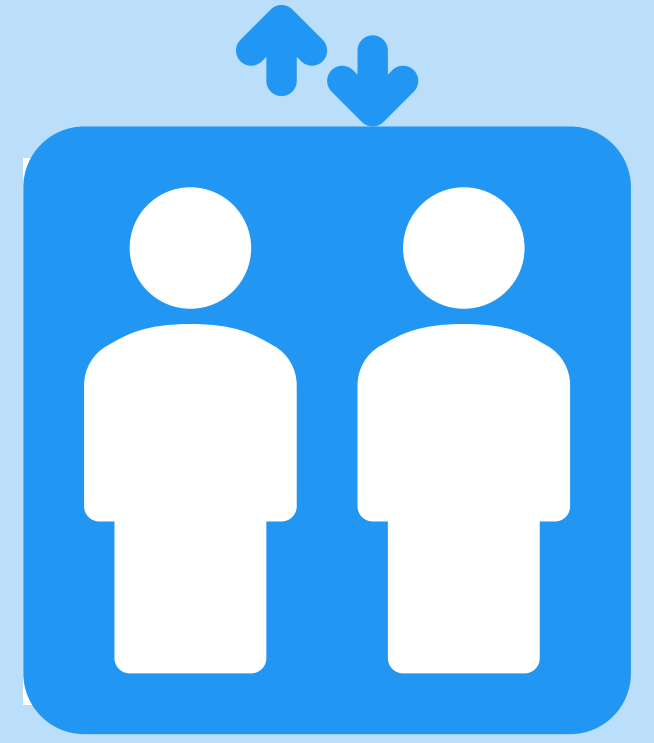


• 주목해야 할 증상: 기침, 호흡곤란 또는 가쁜 호흡, 가슴 답답함, 몸살, 설사 등이 있다.

체온이 점차 내려가면서 증상이 가벼워져도 관찰은 계속해야 한다. 만약 그 중 하나 또는 여러 가지 증상이 지속되고 나아지는 추세가 없다면, 보건소나 관리 기관에 연락하여 가능한 한 빨리 진료를 받아야 한다.



엘리베이터 내 감염 가능성



엘리베이터는 밀폐되고 협소한 공간으로 바이러스 보유자와 함께 엘리베이터에 동승하면 기침, 재채기, 대화로 인한 비말 감염의 가능성이 높다.

버튼이나 내벽에 비말이 떨어지면 손 접촉을 통해 다음 사용자에게 전파되고, 손으로 입, 코, 눈을 만지면 감염될 위험이 매우 크다.



엘리베이터
이용 시
마스크
착용하기.



손으로
얼굴을
만지지
않기.



집에
오자마자
손 씻기.



지금 중국에서 아래의 그림처럼 손가락을 티슈로 감싸는 것이 유행이다. 의료용 장갑을 착용하지 않을 경우 훌륭한 방법이라고 할 수 있다.

특별히 주의해야 할 점이 있다. 손가락을 감싸던 티슈, 착용하던 마스크를 처리할 때 엘리베이터의 버튼이나 외부의 공기와 접촉했던 바깥쪽 표면을 손으로 접촉하지 않도록 조심해야 한다. 만약 손과 접촉한다면 비누칠을 해서 흐르는 물로 20초 이상 손을 씻어야 한다.

아이가 있는 집의 방역 대책



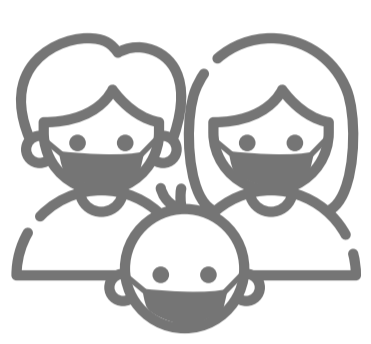
1 외출할 때



외출을 피하는 것이 가장 좋은 방법이다.



반드시 외출해야 하는 경우 버스나 지하철 등 사람들이 많은 대중교통을 피하고 택시나 자가용을 선택하는 것이 좋다. 목적지가 가깝다면 걷는 것이 최선이다.



어른이든 어린이든 알맞은 방법으로 마스크를 착용해야 한다. 마스크를 교체할 때 바이러스가 손을 통해 전파되지 않도록 마스크의 바깥쪽 표면을 손으로 접촉하지 않는 것이 좋다.



아이가 외부와 접촉한 뒤 제때 소독할 수 있도록 소독제품을 휴대해야 한다. 소독이 철저하게 이루어지기 전에 아이가 손으로 입이나 눈과 코를 비비지 않도록 조심해야 한다.



집에 도착하자마자 알맞은 방법으로 손을 씻어야 한다. 어른과 아이 모두 걸옷을 갈아 입어야 한다. 이 과정에서 아이가 바이러스에 전염되지 않도록 조심해야 한다.

2 음식 방면



1. 특히 육류와 알류를 철저히 삶아야 한다.

2. 생식과 화식을 처리할 때 도마와 도구는 나누어 쓰고 그릇들도 혼용하지 않는 것이 좋다. 생식을 처리한 후 화식을 처리할 때도 손을 씻어야 한다. 식사 준비 후 아이와 접촉하기 전에 손을 씻어야 한다.

그리고 신종 코로나-19 바이러스가 타액으로 전파될 수 있기 때문에 어른이 먹던 음식을 아이에게 먹이거나 아이의 음식을 입으로 불어 식히지 않는 것이 좋다. 조심하지 않으면 바이러스를 아이에게 전파할 위험이 있다.

여건이 되면 집안에서 개인별 식사를 실시함으로써 교차 감염을 예방하는 것이 좋다.



현재 육류, 해산물이 바이러스의 전파 경로라는 과학적 증거가 없어서 마음 놓고 먹을 수 있다. 그러나 육류든 알류든 반드시 완전히 익여서 먹어야 한다.

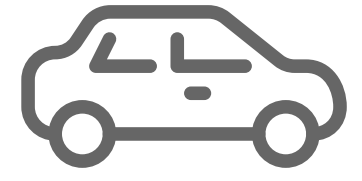
그리고 출처가 불확실한 육류나 해산물을 사지 않고 가금류를 접촉하지 않도록 주의해야 한다.

임신부가 있는 집의 주의 사항

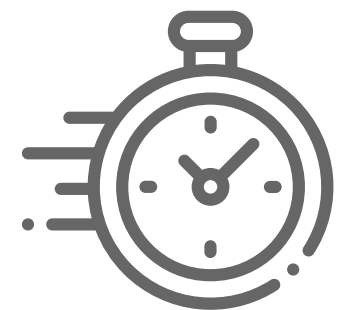


1 산전 검사 시의 방역 대처법

버스나 전철의 이용을 자제하고 택시나 자가용을 이용하는 것이 좋다.



의료기관에서 머무르는 시간을 최소화 하고 사람이 적고 통풍이 잘 되는 곳에서 기다려야 하며 실내에서 머무르는 시간을 최대한 단축해야 한다.



의료기관을 방문할 때 N95(KF94) 마스크 또는 의료용 마스크를 착용해야 하며 장갑을 끼는 것을 권장한다.



휴대용 손 소독제나 손 소독 티슈를 항상 휴대하며 손을 물로 씻을 수 없을 때도 손의 청결을 유지해야 한다.



손으로 눈·코·입을 만지는 것은 피해야 한다



산전검사를 마치고 귀가한 후 쓰던 마스크를 적절하게 처리해야 하며 제때 옷을 갈아입고 손과 얼굴을 씻어야 한다.

의료기관에서나 밖에서 타인과 1미터 이상의 거리를 두어야 한다.



2 비상시기 모유 수유를 계속할 수 있는가?

- ✔ 건강한 산부는 손을 자주 씻으며 아기가 접촉할 부분의 위생을 주의해야 한다.
- ✔ 자가 격리의 규정에 따르고 아기를 접할 때는 손을 씻고 의료용 마스크를 써야 하며 손목·위팔·옷의 청결도 주의해야 한다.
- ✘ 의심 환자로 판정받았고 격리 해제를 받지 못한 산부에게는 모유 수유를 권고하지 않는다.
- ✘ 특별히 주의해야 할 것은, 로피나비르, 또는 리토나비르 등 항바이러스제를 복용하고 있는 산모에게는 모유 수유를 권고하지 않는다.
- 호흡기 증상이 있지만 코로나 19에 감염된 것이 아닌 산모는 의사에게 문의한 후, 모유 수유를 할 수 있다.